

9月 食育だより

子ども園めばえ 令和6年9月

朝夕は少しずつ涼しくなり過ごしやすいなってきました。
 運動量が多くなるこの時期は何も食べないで登園すると力が入らずケガにつながることもあります。
 朝ご飯は脳を活発にしてくれて体を動かすエネルギー！
 しっかりと食べて元気いっぱい動けるようにしていきましょう。

食事のマナーはどう伝える？

一緒に食事をする人と楽しく気持ちよく食べるための「マナー」。
 手洗いや挨拶、好き嫌い、姿勢、箸づかいなど、気になることはたくさんありますね。
 言葉で伝えるだけでなく、毎日の食事の中で自然に身につけられるよう家族が正しい行動を示しましょう。
 子どもと一緒に食事を楽しみながら頑張ろうとする姿をほめ、励ましながら繰り返し伝えていくことが大切です。
 食事はコミュニケーションの場、食を通していろいろなことを伝えていきたいですね。

姿勢よく食べることの大切さ

良い姿勢とは、足の裏をしっかりとつけ、肘をつかずに背筋を伸ばした状態です。
 テーブルや椅子の高さが体に合っていない時は、踏み台などを利用しましょう。

<良い姿勢で食べると>

見た目がよい、消化や噛み合わせがよくなる
 かむ力が増し、脳の活性化にもつながる

<足がブラブラしていると>

猫背や犬食いの原因に。そうすると、食道や胃のあたりが折れ曲がり、消化の妨げになります



“さあ、たのしいたいけん”

スイカの味は？

園の畑で育った夏野菜ももう終わり。最後に収穫できたスイカでJA女性部の方をお迎えし、5歳児さんと一緒に美味しく食べました。形は小さかったですが包丁で割ると真っ赤な色！ほんの少しずつでしたが甘くて美味しいと好評でした。おやつを食べた後は「いちごは野菜でしょうか、果物でしょうか。」などのクイズを出して楽しいひとときを過ごしました。

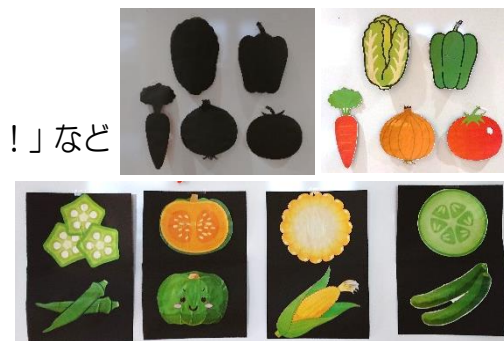
秋はジャガイモやニンジン育てたいとのことで、収穫後はまた女性部の方たちを呼んでカレーライスを作ろうと約束しました。

JA女性部の方から子どもたち・職員全員にパンをいただきました。ありがとうございました。



「これ、なあ〜に？」

9月のお誕生会で野菜のシルエットクイズがありました。シルエットをよく見ながら手を挙げて「はくさい!」「にんじん!」などと答えたり、断面図をみながら「とうもろこし!」「おくら!」などと答え、難しい問題も見事に答えることができました。もも組のお友だちもよくわかっていて、家庭や園で食を通していろいろなことを伝える大切さを改めて感じました。



子どもの発達段階に合わせたスプーンの持ち方

<スプーンの順番は「上手持ち⇒下手持ち⇒バキューン持ち」>

手づかみで食べ始める8カ月頃から徐々に自分で食べる力をつけていくことが大切です。

1歳を過ぎた頃から子どもはスプーンに興味を持ち始めます。

最初はグーで握って持つ「上手持ち」から。

その後、腕や手の運動機能が発達し、手首をひねる動作ができるようになると、スプーンを下側から握る「下手持ち」に。

下手持ちが上手くできるようになると、指先を使ってスプーンを持つ「バキューン持ち（鉛筆持ち）」ができる準備が徐々に整っていきます。

こぼすことも多いですが叱ったり無理強いせず、励ましたり褒めたりしながら少しずつゆっくと進めていきましょう。手首をひねってキラキラさせる遊びや砂遊びで「すくう」動きは下手持ちをする段階でとても良い経験になります。



<上手持ち>



<下手持ち>



<バキューン持ち（鉛筆持ち）>